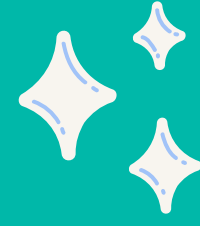


BİLİNÇLİ
TEKNOLOJİ
KULLANIMI





Günümüzde teknoloji kullanımı neredeyse kaçınılmaz bir gereklilik haline geldi.

Ülkemizde sosyal yaşamı etkilemeye başlayan teknolojinin, başta çocuklar ve gençler olmak üzere nüfusun büyük çoğunluğunu etkisi altına aldığı görülmekte.



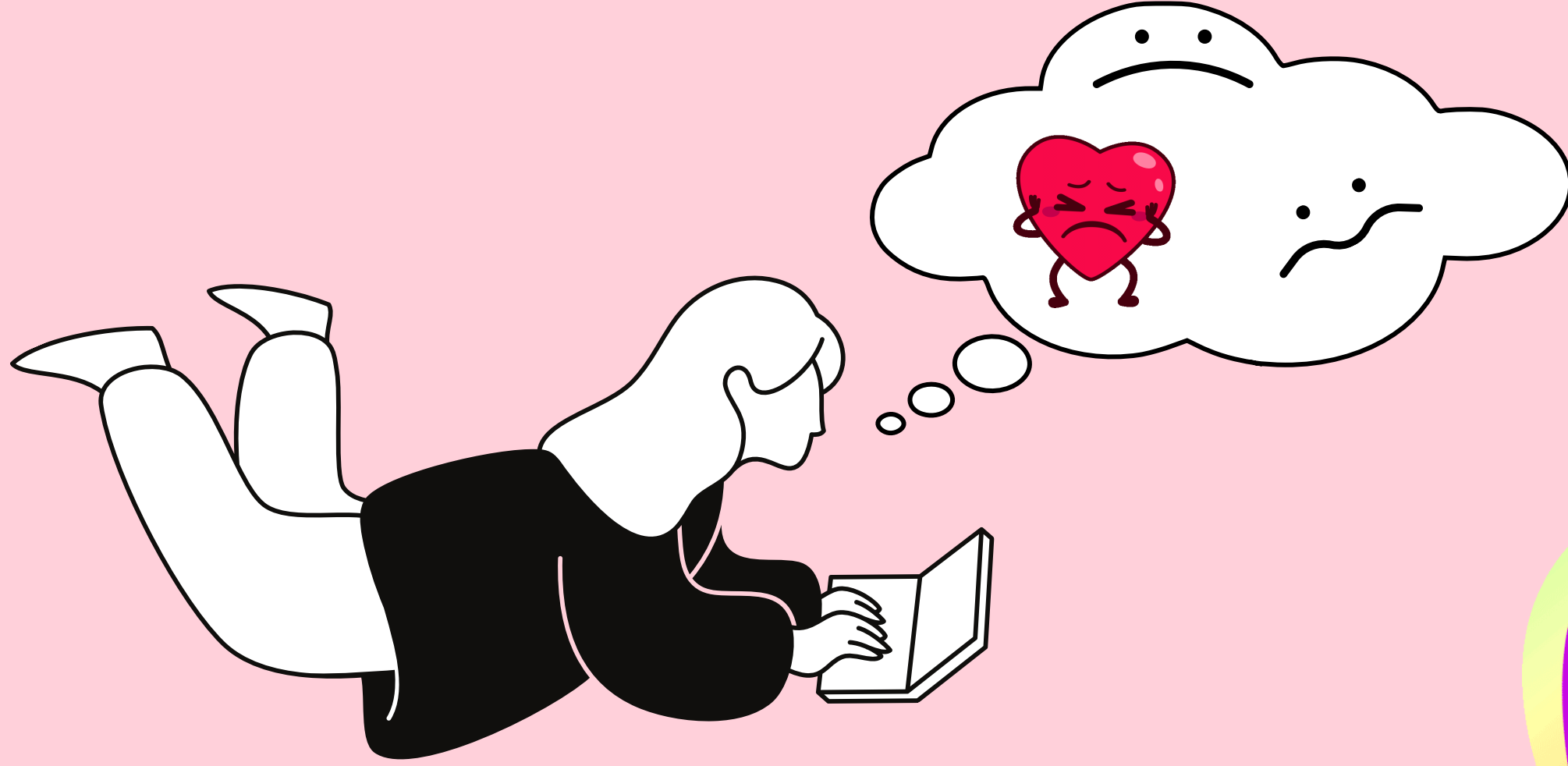
Bu gelişmenin çocuk ve ergenlerin ruh sağlığı üzerine etkilerini belirlemek ve bu konuda gerekli önlemleri almak kaçınılmaz bir zorunluluktur.



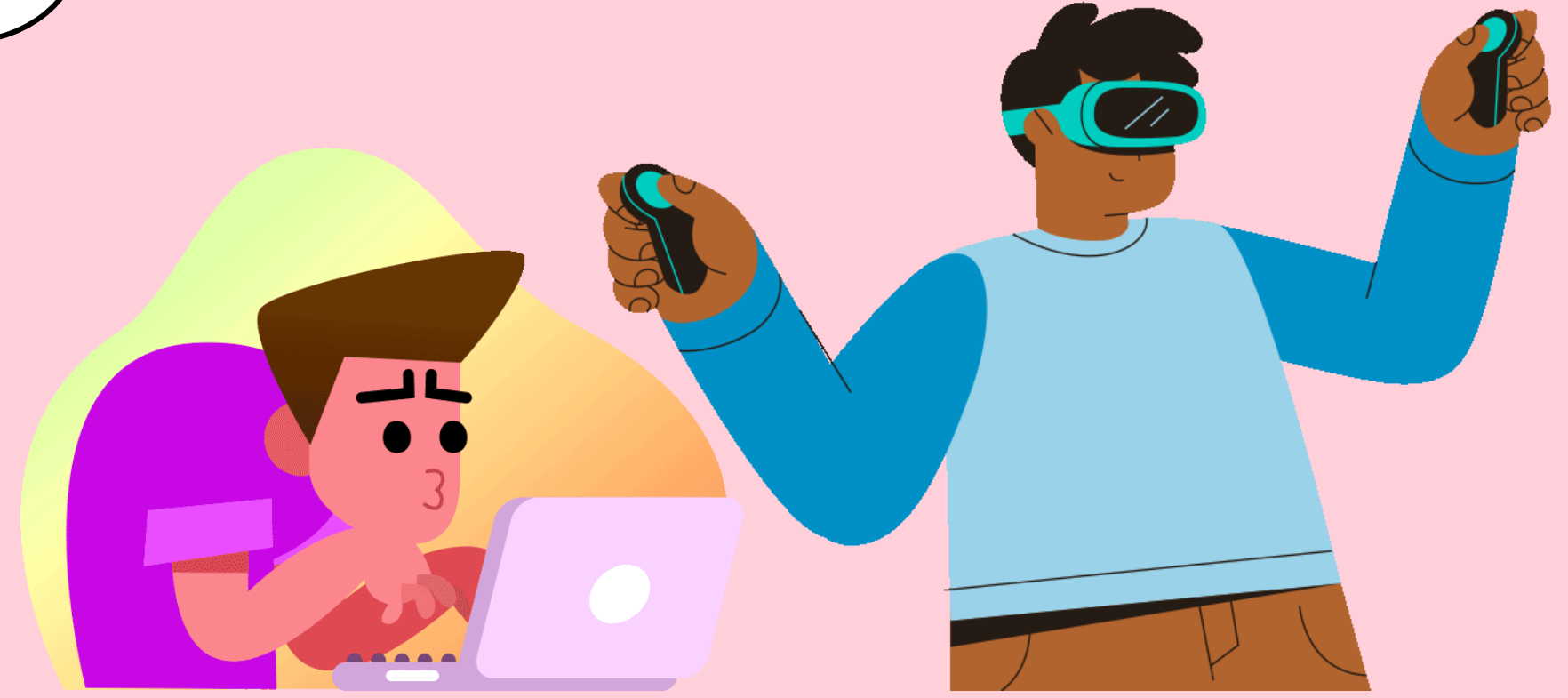
TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ



Teknoloji bağımlısı bir kişi;



Ruhsal ve bedensel sıkıntılara rağmen teknolojiyi kullanmaya devam eder.



Bağımlı olduğu şeyle gittikçe daha çok vakit geçirmek ister.



Teknolojiyi istediđi gibi kullanamazsa aksi, asabi ve öfkeli olur.



Bağımlı olduğu şeyi kullanmazken bile onu düşünür.

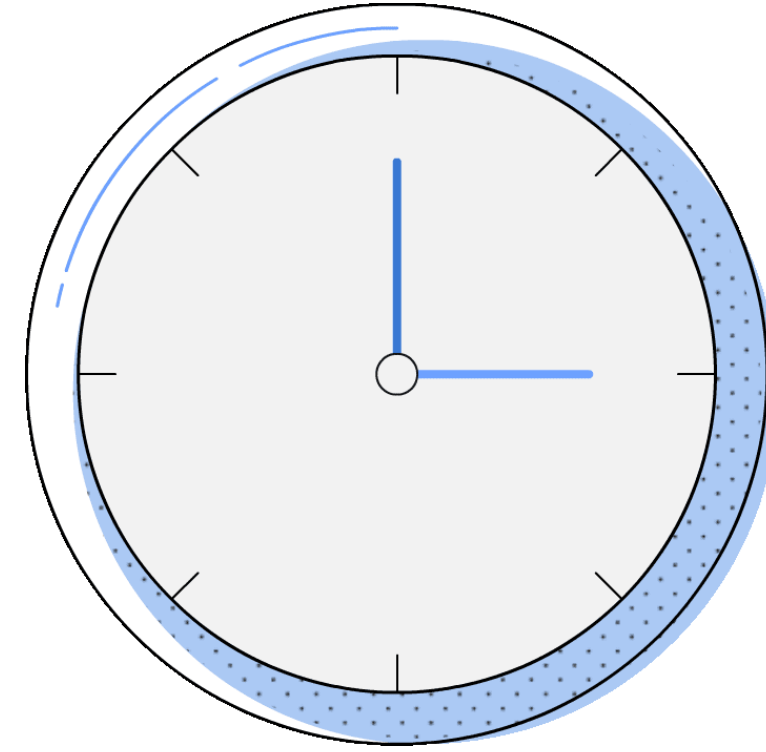


Sorumluluklarını yerine getirmekte zorlanır.

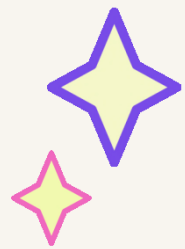
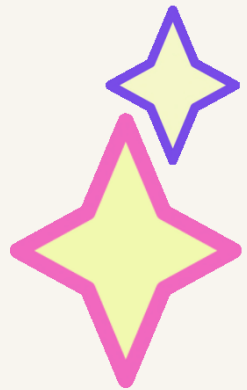


Sosyal aktiviteler yerine teknolojik aletlerle vakit geçirmeyi tercih eder.

Çocuđunuz; bilgisayarda,
tablette ve telefonda oyun
oyarken ya da video izlerken
zamanın nasıl geçtiğini
anlamıyorsak ve oyunu
bırakamıyorsak bu bir uyarı
iřareti olabilir.

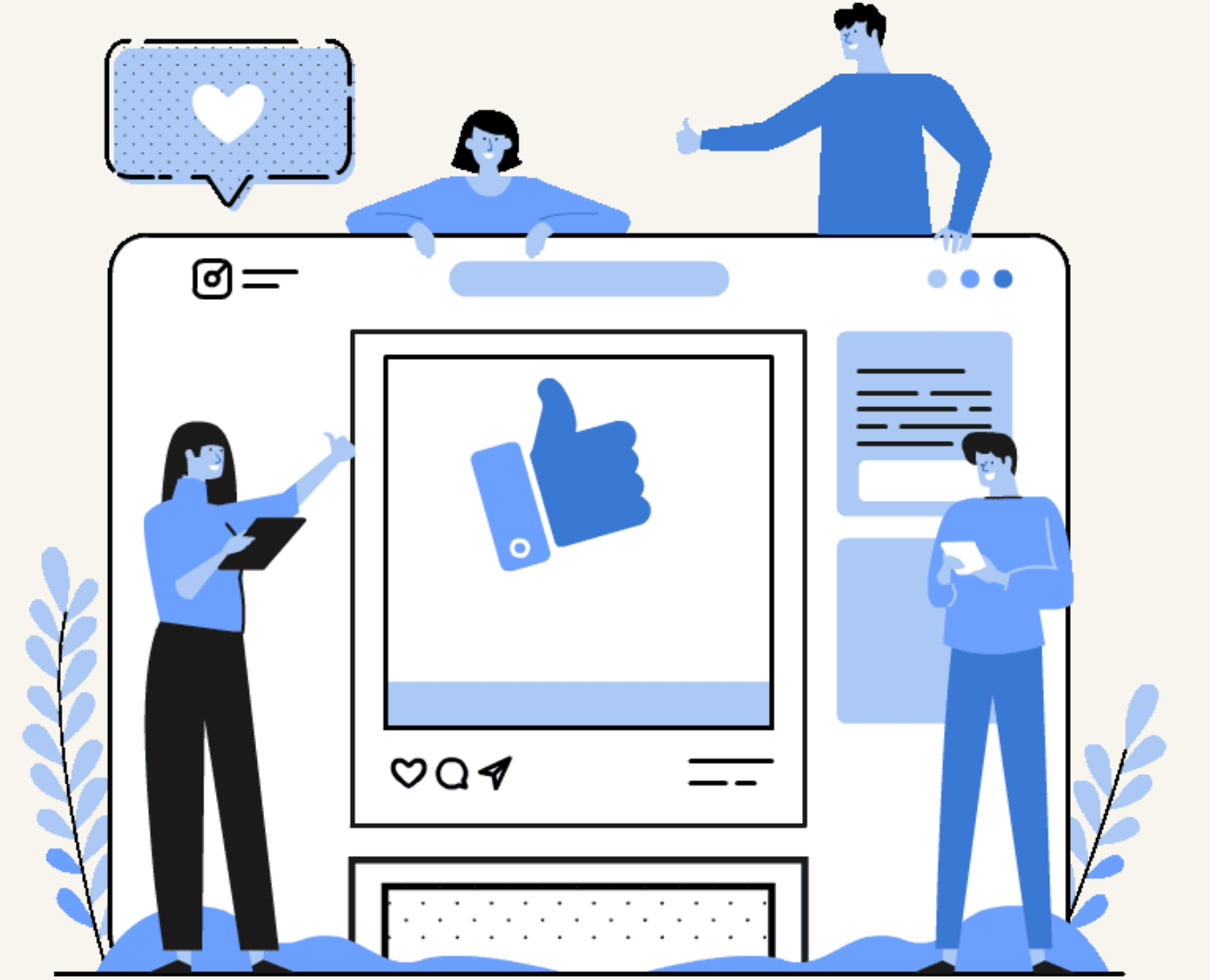


TEKNOLOJİNİN HAYATIMIZA
FAYDA OLARAK
KATTIKLARI

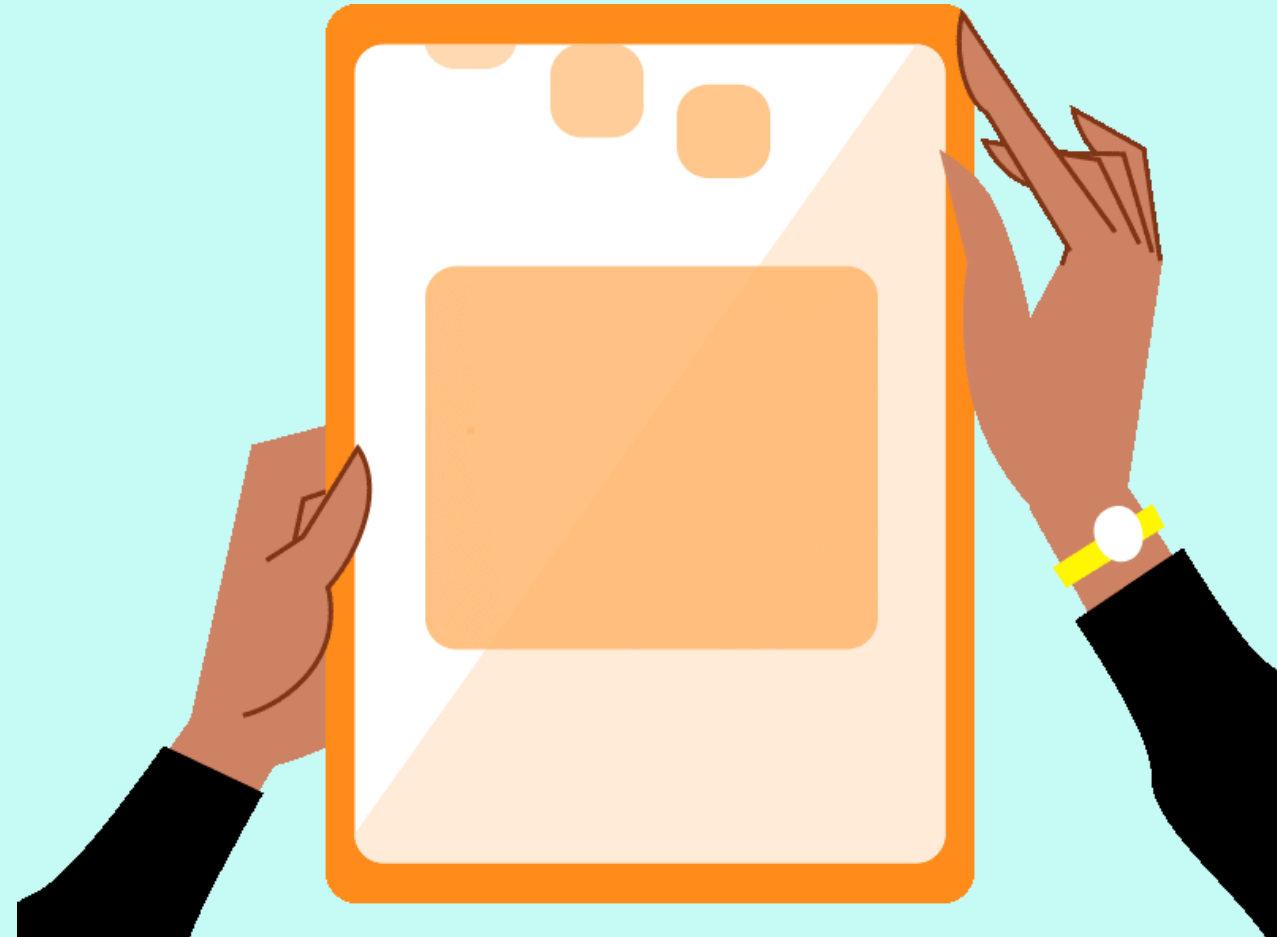


- Bilgi edinme ve eđitimde büyük yararlar sađlamaktadır.

- Çocuklar; okullarda, projeler için bilgi toplamakta, deđiřik okullardaki öđrenciler ile birlikte proje yürütebilmektedir.



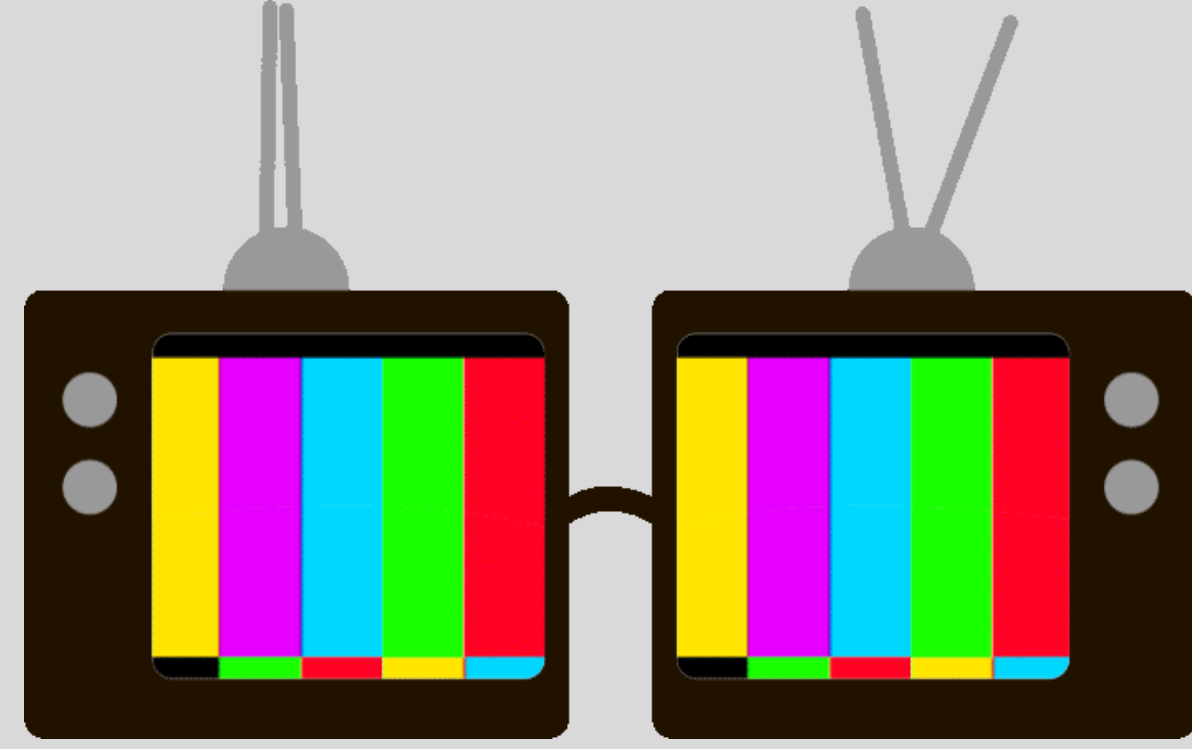
- Tüm bilgilere kolayca ulaşmayı sağlar.
- Göremediğimiz veya gidemediğimiz yerler hakkında görsel ya da yazılı olarak bilgi almamızı sağlar.



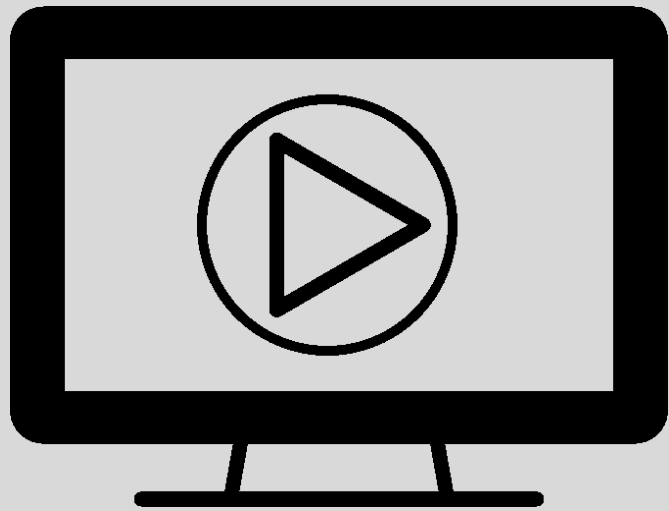
- Sosyal iletişim siteleri sayesinde yeni ilişkiler kurmamızı ve paylaşımlar edinmemizi sağlar.



- Özel yetenekleri olan insanlara fırsat kapısı olabilir.



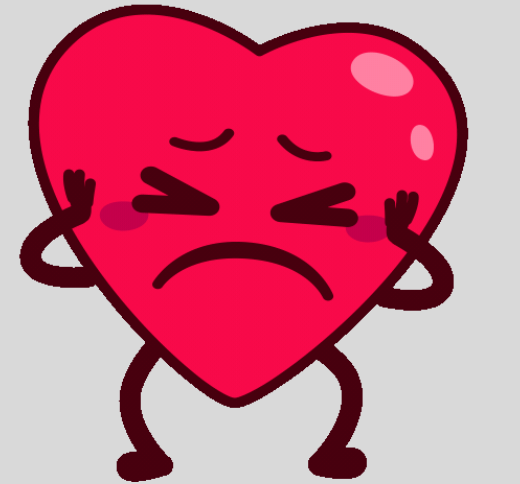
TEKNOLOJİNİN HAYATIMIZA ZARARLI ETKİLERİ





- Gereğinden fazla kullanılırsa vakit kaybına neden olur.

- İçeriği zararlı siteler yetişkinlerin ve çocukların ruh sağlıklarının bozulmasına neden olur.



- Oynanan oyunlar yetişkinlerin veya çocukların zamanlarını boşa harcamalarına ve şiddete yönelmelerine sebep olur.

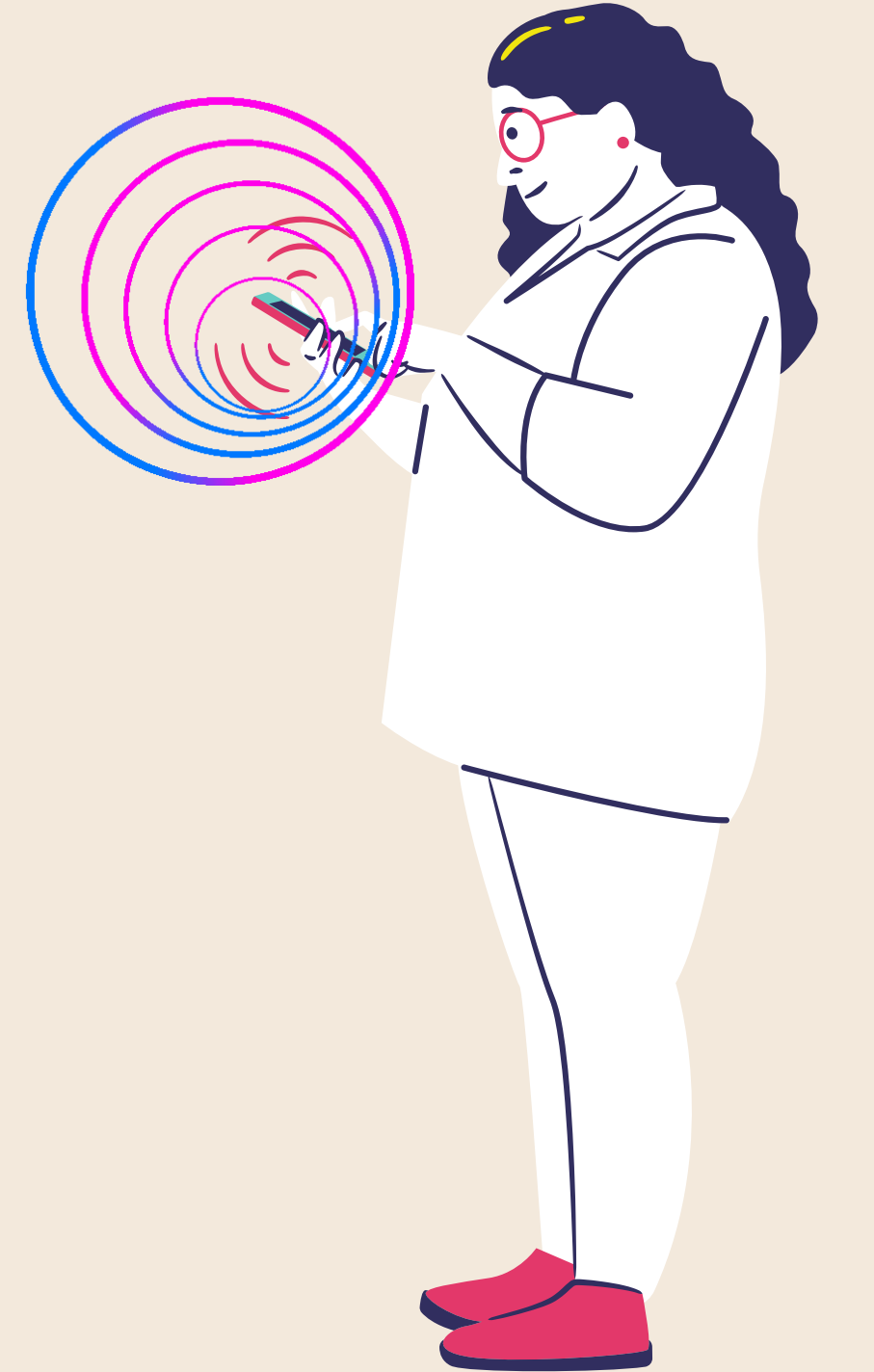


- Aile içinde iletiřimin azalmasına neden olur.
- Sahtekârlık ve dolandırıcılık yapılmaya müsait bir ortamdır.



- Gz rahatsızlıklarına, boyun, bel ve sırt ağrılarına sebep olur.

- Vücutta Őekil bozukluklarına yol açar.



KİMLER
RİSK ALTINDA?



Kimler Risk Altında?



Spordan uzak duran ve hareketsiz yaşayanlar



Olumsuz ve bağımlı arkadaş çevresine sahip bireyler



Ders başarısı sürekli düşük olan ya da okul dışı faaliyetlere karşı isteksiz olanlar,



Arkadaş edinme, iletişim kurma ve iletişimi devam ettirme becerileri az olanlar.

Kimler Risk Altında?



Aileleri teknolojiyi olumsuz ve bilinçsiz kullananlar



Sosyal ilişkilerinde kendini ifade etmekte güçlük yaşayanlar,



→ Aile içi çatışmalar yaşayan, sağlıklı iletişimi olmayan aile üyeleri,

→ Hayatlarında kaliteli vakit geçirebileceği aktiviteler bulunmayanlar.





BAĞIMLILIKTAN KORUNMAK İÇİN ÖNERİLER

BAĞIMLILIKTAN KORUNMAK İÇİN ÖNERİLER



Ebeveyn olarak örnek olun



Çocukların ebeveynlerini modelleyerek birçok davranışı öğrendiklerini unutmamak lazım.



Teknolojinin Yerini alternatiflerle doldurun. Kullanımı azalttığınızda yeni faaliyetlere yönelin.



❖ FARKINA VARIN! ❖

"3-6-9-12 kuralı" nı unutmayın!



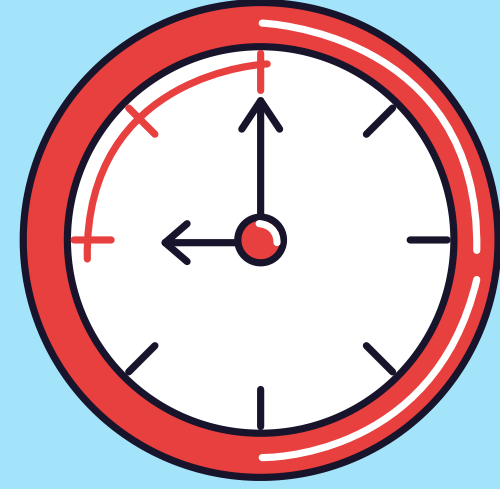
"Yapılmış araştırmalar bize 0-3 yaş arası çocukların ekranlardan neredeyse hiçbir Őey kazanmadığını, 3-6 yaş arası çocukların renkler, pekiştirmeler gibi egzersizleri izleyerek öğrenip faydalanabileceğini göstermekte.



Ekran kapatma saatleri oluřturun.

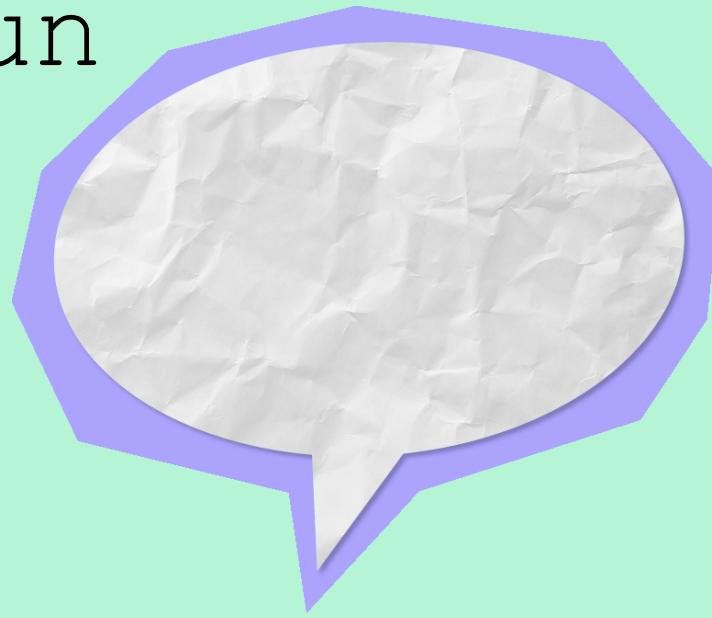

Aile olarak ekran kapatma saatleri

- ★ oluřturulabilir. Bunlar özellikle beraber vakit geçirilen yemek saatleri, oyun saatleri gibi zamanlarda olmalı.



- ★ Zararlarını, sizden aldıklarını düşünün.





Çocuğunuzun ilgi alanlarına ortak olun
Ebeveynlerin çocukların tablet
kullanırken izlediği programlar,
videolar, oynadığı oyunlar hakkında
bilgi sahibi olması hem gelişimleri
hem de güvenlikleri açısından önem
taşımakta. Çocuğunuzun ilgi alanlarına
ortak olun ve görüş alışverişinde
bulunun. Çocukların tablet kullanım
saatlerinde, ebeveynlerin onlara
izledikleri şeylerde ara ara eşlik
etmesi, bunlar üzerine konuşmaları
gelişimlerini destekleyecektir



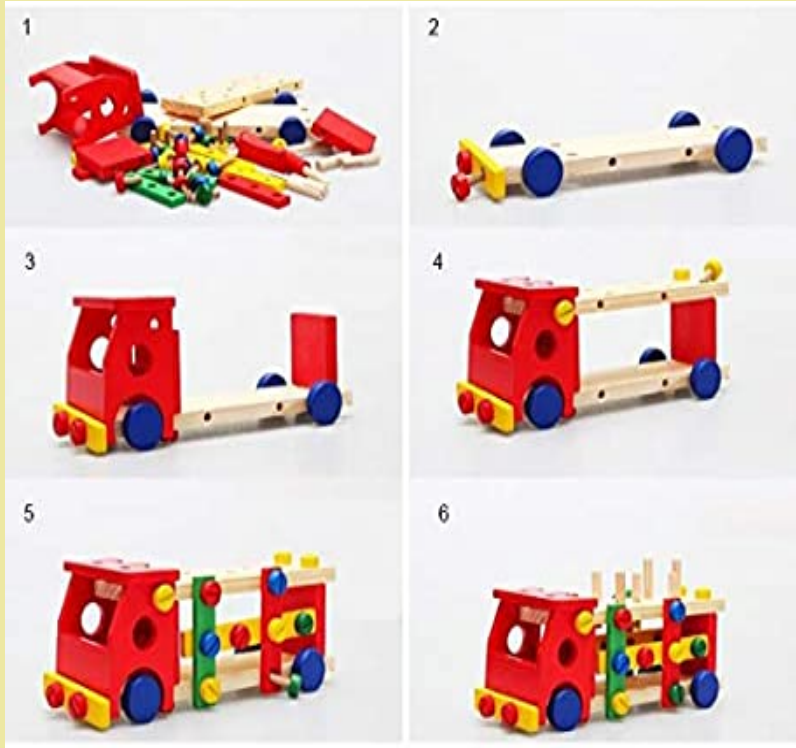
Çocuklara ev içerisinde aktivite üretin

Çocuklara ev içerisinde tamamlayabilecekleri görevler vermek, oyunlar üretmek gerek. Bu süreçte boş kaldıkça tablete, bilgisayara koşan çocuklar için ebeveynlerin ev içerisinde oluşturacakları alanlar, oyunlar ve eylemler (puzzle, ev işlerinde oyunvari yardımlar, oyun köşeleri, yaratıcılığını destekleyen oyuncaklar gibi) çocukların tablettan uzak kalmasını sağlayacaktır.



Hobiye yönlendirin

Çocuğunuzu iyi gözlemleyin ve yetenek alanlarına ya da onu mutlu edeceğini düşündüğünüz faaliyetlere göre hobiler edinmesine yardımcı olun. Çocuğunuzu ilgisini çeken bir hobiye yönlendirmek ya da yabancı bir dil öğrenmesine katkı sağlamak tablet ve bilgisayarla geçirilen vakti azaltmak adına faydalı olacaktır.



Teşekkürler

